

# ほけんだより6月 がつ

令和元年6月6日  
船橋市立行田中学校  
保 健 室

6月に入って、衣替えが済んだこともあり、半袖姿を多く見かけるようになりましたね。これから夏にかけて気温がどんどん上がっていくことに加え、梅雨時で湿度も高く、蒸し暑く感じる日が増えてきます。しかし、その一方で『梅雨寒』という言葉があるように、くもりや雨の日などに気温が思ったより下がることもあります。その日・その時の気候に合わせ、体調を崩さないように心がけましょう！

また、梅雨の晴れ間などに気温や湿度が急に上がったときは、熱中症が特に起こりやすくなります。こまめに水分を摂る、帽子をかぶるなどの対策をくれぐれもお忘れなく！もちろん、十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事は、体の調子を保つために欠かせません。



## 朝ご飯チェック ただいま集計中 !!

5月14日～17日の4日間、全校一斉に「朝ご飯チェック」を実施しました。

皆さんが健康に成長していくためには、適度な運動、バランスのとれた食事、十分な休養・睡眠が大切です。その他、「早寝・早起き・朝ご飯」の生活習慣が重要視されています。

そこで「朝ご飯」に着目し、朝ご飯状況を記録し、自分自身の体調と生活習慣を振り返るために「朝ご飯チェック」を実施しました。「朝ご飯」は午前中、脳を生き生きとさせ、やる気や集中力を高め、学習能力を上げるために重要なエネルギー源です。「もう少し寝ていたい・・・」「食欲がない・・・」そんな日もあると思いますが、牛乳1杯、おにぎり1個、シリアルなど、少しずつで良いので食べる習慣をつけて、次第に朝ご飯の量を増やしてみてください。

この、朝ご飯チェックの集計は保健委員会です。集計が終われば、学級に保健委員会から集計結果の報告をします！

**朝ごはんチェック (5月14日(火)～5月17日(金))** 年 組 番 氏 名

○今日の朝ご飯は、何を食べてましたか？ (例を参考に記入してください)  
 朝食欲・・・  
 美味しく食べた ○少し減じた △少ししか食べられなかった

※元気スケール・・・◎元気 ○普通 △あまり元気ではない

日付	食べたもの	量	元気スケール
5/14 (月)	(例)ごはん、目玉焼き、みそ汁	◎	◎ ○ △
5/15 (火)			◎ ○ △
5/16 (水)			◎ ○ △
5/17 (木)			◎ ○ △

  

学年	人数	朝食欲	元気
6年	20	朝食欲 100% 2	元気 100% 1
5年	20	朝食欲 100% 1	元気 100% 1
4年	20	朝食欲 100% 1	元気 100% 1
3年	20	朝食欲 100% 1	元気 100% 1
2年	20	朝食欲 100% 1	元気 100% 1
1年	20	朝食欲 100% 1	元気 100% 1
計	100	朝食欲 100% 10	元気 100% 10

～自分の朝ご飯チェックを振り返ってみよう！～  
 全ての数字を欄外に記入してください

【1】朝ご飯を食べていますか？  
 ① 毎日必ず食べる ② 週2～3回食べる  
 ③ 週4～5回食べる ④ ほとんど食べない

【2】朝ご飯を食べない理由は何ですか？  
 ※【1】で②～④を選んだ人が対象  
 ① 食欲がなかった ② 時間がなかった  
 ③ 食べる量がなかった ④ 太りたくない ⑤ いろいろ食べない

脳のエネルギーはブドウ糖！  
 1日の始まりは、朝食から！！  
 朝日っがっ  
 朝ごはん



# 梅雨から夏は

## 「食中毒注意報」発令中！



6月に入ると、ジメジメとした蒸し暑い日が続きます。梅雨から夏にかけての特徴的な気候「高温」「多湿」のもとでは細菌が繁殖して食べ物が傷みやすく、食中毒が頻発する好条件といえます。原因菌を食べ物に寄せ付けないための注意点をまとめたので、確認をしてください！

### 食中毒予防の3原則



#### 《つけない》

手・調理器具・食材をよく洗う！



#### 《ふやさない》

早めに食べるか、冷蔵庫へ！  
※冷蔵庫の過信注意



#### 《やっつける》

材料の中心部まで熱が通るよう十分加熱する！



## 健康診断を今後に活かそう

今年度の春の定期健康診断が6/20(木)に行う1年生の耳鼻科検診をもって、終了の運びとなります。検診における書類の提出や、服装の準備など、みなさんの協力もあって大きな混乱や事故もなくスムーズに全日程が終わろうとしています。それぞれの検診・検査の結果についてはお知らせを配付しています。もう一度内容をしっかり見て確認してください。

学校の健康診断には、大きく「健康状態を把握する」と「健康課題を明らかにして健康教育に役立てる」という2つの役割があります。今回は病気や異常が特に見つからなかった人も、自分の体の状態など確認したうえで、「健康的な生活を送るためには」「病気やケガをしないためには」・・・など、自分の今や、将来の健康のためにどうすれば良いか、自ら行動できるよう『学び』につなげてほしいと思います。

なお、病気や異常の疑いが見つかった人は、なるべく早く（保護者の人と相談して）医療機関に行って、医師の診察を受けてください。

また、受診が終わった際は、受診報告書の提出（担任の先生か直接保健室に提出）をお忘れなく(\*^\_^\*)

